Standard Model 加圧ベルト　取り扱い説明書

■装着方法■

●マジックテープの貼り付け面を外側に s て、ベルトを金具に通し、折り返して、お好みの圧力になるように引っ張りながら装着します。
●腕の場合、脇の下にあたるように二の腕に巻きます。
●脚の場合、大腿の股関節の付け根に巻きます。
●ベルトは素肌に付けないでください。（服の上から着用する事）
●締め付け過ぎないようにしてください。
●初心者の方は出来るだけ負荷をかけないようにして使用してください。

※ご注意※

●必ず専門家のアドバイスを受けて安全に使用してください。
素人が独自の判断で使用しないでください。
●準備運動をしっかりやった後に本製品をご使用ください。
●脚と腕を同時に加圧してトレーニングしないでください。
●1 回の加圧時間は腕 5 分、脚は 15 分以内です。
●トレーニングは 14 日間以内までで、必ず 2～3 日空けて行ってください。
●食前、食後は 1～2 時間トレーニングしないでください。
●トレーニング中は十分に水分補給して下さい。
●身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止して、医師の相談を受けてください。
●妊娠中、高血圧、心臓病、不整脈、発熱、骨租しょう症、悪性疾患、急性疾患、脳梗塞の治療中の方等は使用しないでください。
●洗濯できません。

変わらない事があれば「薬いらずの肉体改造法/宝田雄大著」等低酸素性筋力トレーニング、加圧トレーニングに関する書籍を参考にしてください。

宝田雄大先生の公式 HP で加圧トレーニングの PDF ファイルが
無料ダウンロード出来ます。
▼　　▼
http://www.f.waseda.jp/takarada/book/chapter3.pdf

Copyright (C) Glory co. ltd All Rights Reserved.

低酸素性筋力トレーニング、
加圧トレーニングの特徴及び注意点

■特徴■

●筋力アップ
他のトレーニング方法より効果が出るのが早く、軽い運動でもハードなトレーニングした時と同じような効果が出る。

●軽い不可でも効き目充分
ダンベル、バランスボール運動でも効果が出やすいので、他のハードなトレーニングに比べて、関節を痛めたりする事が少ない。器具を持たずにトレーニングしても構いません。

●成長ホルモンが分泌される
20 歳をピークに成長ホルモンの分泌は減りますが、低酸素性筋力トレーニングを行えば、運動していない平常時の約 300 倍弱の成長ホルモンが分泌され、美肌、筋力アップ、骨密度上昇等の若返り効果が表れます。

●ダイエット効果
成長ホルモンは脂肪を減少させる作用をもっていますので、分泌される事によって、筋肉が肥大し、脂肪が燃えやすい身体に変わってきます。

●血行が良くなる効果
低酸素性筋力トレーニングの刺激により血管の収縮が活発に行われ、その結果血管に弾力が戻り、血管年齢が若返り、血液量が増加して新陳代謝が活発になります。

●怪我の早期回復
骨折、肉離れ、靭帯断裂にも低酸素性筋力トレーニングが有効です。血行が良くなる事によって血液がよい多くの栄養と酸素を体内に運び、成長ホルモンによって修復機能が活発になるため、通常より早く回復する傾向があります。

●アンチエイジング効果
血行の改善、筋力アップ、成長ホルモンの分泌等の効果で若返り効果が期待できます。

Copyright (C) Glory co. ltd All Rights Reserved.